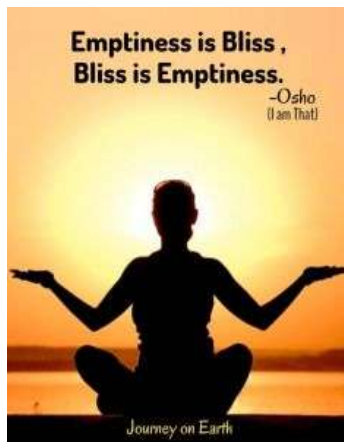


Kriya Yoga Nusantara

Teknik Untuk Mencapai Kebahagiaan Sejati Dengan Cara Merasakan Suatu Objek

Posted on [Agustus 31, 2016](#)



(Setelah ribuan tahun, kitab kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secrets”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Sutra berikut ini adalah Teknik Untuk Mencapai Kebahagiaan Sejati Dengan Cara Merasakan Suatu Objek)

Teknik kesebelas:

RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU. RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA OBYEK LAIN SELAIN OBYEK INI. KEMUDIAN, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG OBYEK DAN PERASAAN-KETIDAKHADIRAN, PAHAMAMI.

The eleventh technique:

FEEL AN OBJECT BEFORE YOU. FEEL THE ABSENCE OF ALL OTHER OBJECTS BUT THIS ONE. THEN LEAVING ASIDE THE OBJECT-FEELING AND THE ABSENCE-FEELING, REALIZE.

RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU – obyek apapun. Misalnya, bunga mawar. Apapun boleh. RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU. Pertama, rasakanlah. Melihatnya saja tidak cukup – rasakanlah itu. Engkau melihat bunga mawar, tetapi jantungmu tidak berhenti, engkau tidak merasakannya; jika tidak, engkau mungkin mulai meratap dan menangis, jika tidak engkau mungkin mulai tertawa dan menari. Engkau tidak merasakannya, engkau hanya melihatnya. Dan bahkan melihatnya saja mungkin tidak sepenuhnya, karena engkau tidak pernah melihat dengan sepenuhnya. Masa lalu, memorimu, mengatakan bahwa ini adalah mawar, dan engkau meneruskannya. Engkau belum melihatnya benar-benar. Pikiran berkata bahwa ini adalah mawar. Engkau tahu segala sesuatu tentangnya, seperti yang engkau tahu tentang mawar sebelumnya, jadi ada apa dengan yang satu ini? Jadi engkau meneruskan. Hanya melihat sekilas, cukup untuk menghidupkan kembali memori pengalaman masa lalumu tentang mawar, dan engkau meneruskannya. Bahkan melihatnya pun tidak sepenuhnya.

FEEL AN OBJECT BEFORE YOU – any object. For example, a roseflower. Anything will do. FEEL AN OBJECT BEFORE YOU. First, feel it. Seeing won't do – feel it. You see a roseflower, but your heart is not stilled, you are not feeling it; otherwise you may start weeping and crying, otherwise you may start laughing and dancing. You are not feeling it, you are just seeing it. And even that seeing may not be complete, because you never see completely. The past, the memory, says that this is a rose, and you pass on. You have not seen it really. The mind says that this is a rose. You know everything about it, as you have known roses before, so what about this one? So you pass on. Just a glimpse is enough to revive the memory of your past experience of roses, and you pass on. Even seeing is not complete.

Tetaplah dengan mawar. Lihatlah, lalu rasakanlah. Apa yang harus dilakukan untuk merasakannya? Ciumlah baunya, sentuhlah dia, biarkan dia menjadi pengalaman tubuh yang mendalam. Pertama tutuplah matamu dan biarkan mawar menyentuh seluruh wajahmu. Rasakanlah. Letakkanlah dia di atas matamu, biarkan matamu menyentuhnya; ciumlah dia. Letakkanlah dia di atas jantungmu, diamlah dengan itu; berikanlah perasaan kepada mawar itu. Lupakanlah segalanya, lupakanlah seluruh dunia. RASAKAN SUATU OBYEK DI DEPANMU DAN RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA OBYEK LAIN, karena jika pikiranmu masih memikirkan hal-hal lain maka perasaan ini tidak akan menembus ke dalam. Lupakanlah semua mawar lainnya, lupakanlah semua orang lain, lupakanlah segalanya. Hanya biarkan mawar ini tetap ada. Hanya mawar, mawar, mawar! Lupakanlah segala sesuatu yang lain, biarkan mawar ini membungkusmu sepenuhnya ... engkau tenggelam dalam mawar.

Remain with the rose. See it, then feel it. What to do to feel it? Smell it, touch it, let it become a deep bodily experience. First close your eyes and let the rose touch your whole face. Feel it. Put it on the eyes, let the eyes touch it; smell it. Put it against the heart, be silent with it; give a feeling to the rose. Forget everything, forget the whole world. FEEL AN OBJECT BEFORE YOU AND FEEL THE ABSENCE OF ALL OTHER OBJECTS, because if your mind is still thinking of other things then this feeling will not penetrate deeply. Forget all other roses, forget all other persons, forget everything. Just let this rose remain there. Only the rose, the rose, the rose! Forget everything else, let this rose envelope you completely... you are drowned in the rose.

Ini akan menjadi sulit karena kita tidak begitu sensitif. Tapi bagi wanita hal ini tidak akan begitu sulit; mereka dapat merasakannya lebih mudah. Untuk pria mungkin sedikit lebih sulit, kecuali mereka memiliki rasa estetika yang berkembang, seperti penyair atau pelukis atau musisi – mereka bisa merasakan hal-hal. Tapi cobalah. Anak-anak bisa melakukannya dengan sangat mudah.

This will be difficult because we are not so sensitive. But for women it will not be so difficult; they can feel it more easily. For men it may be a little bit more difficult, unless they have a very developed aesthetic sense, like a poet or a painter or a musician – they can feel things. But try. Children can do it very easily.

Aku mengajarkan metode ini untuk anak lelaki salah satu temanku. Dia bisa merasakan dengan sangat mudah. Ketika aku memberinya bunga mawar dan aku memberitahunya semua yang aku telah katakan kepadamu, dia melakukannya, dan ia menikmatinya dengan sangat dalam. Lalu aku bertanya kepadanya, “Bagaimana perasaanmu?” Dia berkata, “Aku telah menjadi bunga mawar – itulah perasaanku. Aku telah menjadi sekuntum mawar.” Anak-anak bisa melakukannya dengan sangat mudah, tapi kita tidak pernah melatih mereka; kalau tidak mereka bisa menjadi meditator terbaik.

I was teaching this method to the son of one of my friends. He could feel very easily. When I gave him a

roseflower and I told him all that I have told to you, he did it, and he enjoyed it deeply. And then I asked him, "How are you feeling?" He said, "I have become a roseflower – that is the feeling. I have become a roseflower." Children can do it very easily, but we never train them; otherwise they could be the best meditators.

Lupakanlah semua obyek lain sepenuhnya. RASAKAN KETIDAKHADIRAN SEMUA OBYEK LAIN SELAIN OBYEK INI. Ini adalah apa yang terjadi dalam cinta. Jika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang, engkau lupa akan seluruh dunia. Jika engkau masih mengingat dunia, maka ketahuilah bahwa ini bukan cinta. Engkau telah melupakan seluruh dunia; hanya yang dicintai atau kekasihmu yang tersisa. Itulah mengapa aku mengatakan cinta adalah meditasi. Engkau bisa menggunakan teknik ini juga sebagai teknik cinta: lupakan segala sesuatu yang lain.

Forget all other objects completely. FEEL THE ABSENCE OF ALL OTHER OBJECTS BUT THIS ONE. This is what happens in love. If you are in love with someone, you forget the whole world. If you are still remembering the world, then know well that this is not love. You have forgotten the whole world; only the beloved or the lover remains. That is why I say love is a meditation. You can use this technique also as a love technique: forget everything else.



Baru beberapa hari yang lalu seorang teman datang kepadaku dengan istrinya. Istrinya mengeluh tentang satu hal tertentu; itu sebabnya ia datang. Temanku berkata, "Aku telah bermeditasi selama satu tahun dan sekarang meditasiku sudah dalam. Dan sementara aku bermeditasi aku telah menemukan bahwa itu bermanfaat saat satu puncak datang ke meditasiku, aku tiba-tiba meratap, "Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh! ' Ini membantuku, tapi sekarang hal yang aneh telah terjadi. Ketika aku bercinta dengan istriku, ketika aku mencapai puncak seksual, saya mulai meratap, 'Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh! ' Karena ini istriku sangat terganggu, dan dia berkata, 'Apakah engkau bercinta denganku, apakah engkau sedang bermeditasi, atau apa yang sedang engkau lakukan? Dan mengapa "Rajneesh" ini datang? ' " Pria itu berkata padaku, "Sekarang ini menjadi sangat sulit karena jika aku tidak meratap," Rajneesh, Rajneesh! " Aku tidak bisa mencapai puncaknya. Dan jika aku meratap, istriku sangat terganggu. Dia mulai menangis dan meratap dan membuat sandiwara. Jadi apa yang harus kulakukan? Jadi, aku mengajak istriku datang." Tentu saja, keluhan istrinya adalah benar, karena dia tidak suka orang lain untuk hadir di antara mereka. Itu sebabnya cinta membutuhkan privasi – privasi mutlak. Privasi itu penting, untuk melupakan semua yang lain.

Just a few days ago a friend came to me with his wife. His wife was complaining about a certain thing; that is why she had come. The friend said, "I have been meditating for a year and now I am deep in it. And while I meditate I have found it helpful when a peak comes to my meditation to suddenly cry, 'Rajneesh, Rajneesh,

Rajneesh!’ It helps me, but now a strange thing has happened. When I am making love to my wife, when I come to a sexual peak, I start crying, ‘Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh!’ Because of this my wife is very much disturbed, and she says, ‘Are you making love with me, are you meditating, or what are you doing? And why does this “Rajneesh” come in?’” The man said to me, “It is now very difficult because if I do not cry, ‘Rajneesh, Rajneesh!’ I cannot achieve a peak. And if I cry, my wife is very much disturbed. She starts crying and weeping and making a scene. So what to do? Thus, I have brought my wife.” Of course, his wife’s complaint is right, because she does not like for someone else to be present between them. That is why love needs privacy – absolute privacy. The privacy is meaningful, just to forget all else.

Di Eropa dan Amerika, kini mereka bekerja dengan seks berkelompok. Itu adalah omong kosong – banyak pasangan bercinta di dalam satu ruangan. Hal ini mutlak omong kosong karena dengan itu cinta tidak pernah bisa mendalam. Itu akan menjadi hanya pesta seks. Kehadiran orang lain menjadi penghalang; maka itu tidak bisa menjadi meditasi.

In Europe and America, now they are working with group sex. That is nonsense – many couples making love in one room. It is absolute nonsense because then love can never go very deep. It will become just a sex orgy. The presence of others becomes a barrier; then it cannot be meditative.

Dengan obyek apapun, jika engkau bisa melupakan seluruh dunia, engkau berada dalam cinta yang mendalam – dengan bunga mawar atau dengan batu atau dengan apa pun. Tapi syaratnya adalah untuk merasakan kehadiran obyek ini dan merasakan ketidakhadiran semua yang lain. Biarkanlah obyek ini menjadi satu-satunya hal yang terpenting dalam kesadaranmu. Ini akan mudah jika engkau mencoba dengan beberapa obyek yang engkau tentunya cintai.

With any object, if you can forget the whole world you are in a deep love – with a rose or with a stone or with anything. But the condition is to feel the presence of this object and feel the absence of all else. Let this object be the only existential thing in your consciousness. It will be easy if you try with some object you are naturally in love with.

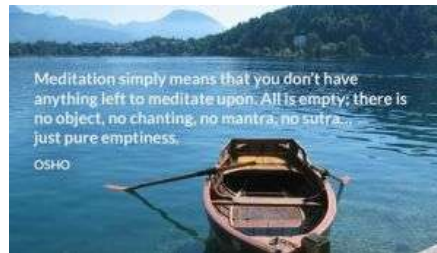
Akan sulit bagimu untuk meletakkan batu kecil, kerikil, di depanmu dan melupakan seluruh dunia. Itu akan sulit, tapi Zen master telah melakukannya. Mereka memiliki taman batu untuk meditasi. Tidak ada bunga, tidak ada pohon, tidak ada apapun – hanya batu dan pasir. Dan mereka bermeditasi dengan obyek batu karena, mereka berkata, jika engkau dapat memiliki hubungan cinta yang mendalam dengan batu, maka tidak ada seorangpun yang dapat membuat satu penghalang utukmu. Dan pria adalah seperti batu. Jika engkau bisa mencintai batu, maka engkau bisa mencintai seorang pria, maka tidak ada masalah. Pria itu seperti batu – bahkan lebih keras. Sulit untuk memecahkan mereka dan menembus mereka.

It would be difficult for you to put a stone, a rock, before you and forget the whole world. It would be difficult, but Zen masters have done it. They have rock gardens for meditation. No flowers, no trees, nothing – just rocks and sand. And they meditate on a rock because, they say, if you can have a deep love relationship with a rock, then no man can create a barrier for you. And men are like rocks. If you can love a rock, then you can love a man, then there is no problem. Men are like rocks – even more stony. It is difficult to break them and penetrate them.

Tapi pilihlah beberapa obyek yang engkau tentunya cintai, dan kemudian lupakanlah seluruh dunia. Nikmatilah kehadirannya, cicipilah kehadirannya, rasakanlah, pergilah jauh ke dalamnya dan biarkanlah ia masuk ke dalam

dirimu. KEMUDIAN, KESAMPINGKANLAH OBYEK ITU... Dan kemudian datang bagian yang paling sulit dari teknik ini. Engkau telah meninggalkan semua obyek lain, dan hanya satu obyek yang tersisa. Engkau telah melupakan semua, hanya satu yang tersisa.

But choose some object you naturally love, and then forget the whole world. Relish the presence, taste the presence, feel it, go deep into it and let it go deep into you. THEN, LEAVING ASIDE THE OBJECT... And then comes the most difficult part of this technique. You have left all other objects, and only one object has remained. You have forgotten all, only one has remained.



Sekarang, KESAMPINGKAN PERASAAN TENTANG OBYEK... sekarang kesampingkanlah perasaan yang engkau miliki untuk obyek ini. KESAMPINGKANLAH PERASAAN TENTANG OBYEK DAN PERASAAN-KETIDAKHADIRAN – dari obyek lainnya. Sekarang hanya ada dua hal; segala sesuatu yang lain tidak ada. Sekarang tinggalkan ketidakhadirannya juga.

Hanya mawar ini, wajah ini, wanita ini, pria ini, batu ini, hadir. Tinggalkan ini juga, dan tinggalkan perasaan juga. Tiba-tiba engkau jatuh ke dalam sebuah vakum mutlak dan tidak ada yang tersisa. Dan Shiva mengatakan, SADARILAH. Sadarilah vakum ini, kehampaan ini. Ini adalah sifat dasarmu, ini adalah yang kesadaran murni.

Now, LEAVING ASIDE THE OBJECT-FEELING... Now leave aside the feeling that you have for this object. LEAVING ASIDE THE OBJECT-FEELING AND THE ABSENCE-FEELING – of other objects. Now there are only two things; everything else is absent. Now leave that absence also. Only this rose, this face, this woman, this man, this rock, is present. Leave this also, and leave the feeling as well. Suddenly you fall into an absolute vacuum and nothing remains. And Shiva says, REALIZE. Realize this vacuum, this nothingness. This is your nature, this is pure being.

Akan sulit untuk mendekati ketiadaan secara langsung – sangat sulit dan berat. Sehingga lebih mudah untuk melalui satu obyek sebagai kendaraan. Pertama tempatkanlah satu obyek dalam pikiran, dan rasakanlah begitu dalamnya hingga engkau tidak perlu mengingat apa-apa lagi. Seluruh kesadaranmu diisi dengan satu obyek ini. Kemudian tinggalkanlah ini juga, lupakanlah ini juga.

It will be difficult to approach nothingness directly – very difficult and arduous. So it is easy to pass through one object as a vehicle. First put one object in the mind, and feel it so totally that you need not remember anything else. Your whole consciousness is filled with this one object. Then leave this also, forget this also.

Engkau jatuh ke dalam jurang. Sekarang tidak ada yang tersisa, tidak ada obyek. Hanya subjektivitasmu yang ada – murni, tidak terkontaminasi, kosong. Wujud murni ini, kesadaran murni ini, adalah sifat dasarmu. Tapi lakukanlah setahap demi setahap; jangan mencoba seluruh teknik ini sekaligus. Pertama buatlah perasaan tentang obyek. Selama beberapa hari hanya lakukan bagian ini, jangan lakukan keseluruhan teknik.

You fall into an abyss. Now nothing remains, no object. Only your subjectivity is there – pure, uncontaminated, unoccupied. This pure being, this pure consciousness, is your nature. But do it in steps; do not try the whole technique at once. First create an object-feeling. For a few days only do this part, do not do the whole technique.

Pertama, selama beberapa hari atau beberapa minggu, lakukanlah hanya satu bagian – bagian pertama. Buatlah obyek-perasaan; penuhilah dirimu dengan obyek. Dan gunakanlah satu obyek, jangan terus menerus mengubah obyek, karena dengan setiap obyek engkau akan harus membuat usaha yang sama lagi. Jika engkau telah memilih satu bunga mawar, kemudian teruskan menggunakan bunga mawar setiap hari. Penuhilah dirimu dengannya sehingga suatu hari engkau bisa berkata, “Sekarang aku adalah bunga.” Maka bagian pertama terpenuhi. Ketika hanya bunga yang ada dan semua yang lain dilupakan, kemudian nikmatilah ide ini untuk beberapa hari. Hal ini indah dalam dirinya sendiri – sangat, sangat indah, vital, kuat dalam dirinya sendiri.

First, for a few days or for a few weeks, just do one part – the first part. Create an object-feeling; be filled with the object. And use one object, do not go on changing objects, because with every object you will have to make the same effort again. If you have chosen one roseflower, then go on using that roseflower every day. Be filled with it so that one day you can say, “Now I am the flower.” Then the first part is fulfilled. When only the flower is there and all else is forgotten, then relish this idea for a few days. It is beautiful in itself – very, very beautiful, vital, powerful in itself.

Rasakanlah itu selama beberapa hari. Dan kemudian, ketika engkau selaras dengannya dan itu telah menjadi mudah, maka engkau tidak perlu berusaha keras. Kemudian bunga itu datang dengan tiba-tiba, seluruh dunia dilupakan dan hanya bunga yang tersisa.

Just feel it for a few days. And then, when you are attuned to it and it has become easy, then you need not struggle. Then the flower comes there suddenly, the whole world is forgotten and only the flower remains.

Kemudian cobalah bagian kedua: tutuplah matamu dan lupakanlah bunga itu juga. Jika engkau telah melakukan yang pertama, yang kedua tidak akan sulit – ingatlah. Tetapi jika engkau mencoba seluruh teknik dalam satu sesi, bagian kedua akan mustahil – karena jika engkau dapat melakukan yang pertama, jika engkau bisa melupakan seluruh dunia untuk satu bunga, engkau juga bisa melupakan bunga untuk ketiadaan. Jadi bagian kedua akan datang, tapi pertama-tama engkau harus berjuang untuk itu. Tapi pikiran itu sangat penuh tipu daya. Pikiran akan selalu mengatakan untuk mencoba semuanya, dan kemudian engkau tidak berhasil. Maka pikiran akan mengatakan, “Hal ini tidak berguna,” atau, “Ini bukan untuk saya.” Cobalah sebagian-sebagian jika engkau ingin berhasil. Biarkan bagian pertama selesai, dan kemudian lakukan yang kedua. Maka objek tersebut tidak ada dan hanya kesadaranmu yang tersisa, seperti cahaya, api tanpa apapun di sekitarnya.

Then try the second part: close your eyes and forget the flower also. If you have done the first, the second will not be difficult – remember. But if you try the whole technique in one sitting, the second will be impossible – because if you can do the first, if you can forget the whole world for one flower, you can forget the flower also for nothingness. So the second part will come, but first you have to struggle for it. But the mind is very tricky. The mind will always say to try the whole thing, and then you will not succeed. Then the mind will say, “It is not useful,” or, “It is not for me.” Try it in parts if you want to succeed. Let the first part be complete, and then do the second. Then the object is not there and only your consciousness remains, just like a light, a flame without anything around it.

Engkau memiliki sebuah lampu dan cahaya lampu itu jatuh mengenai banyak obyek. Visualisasikanlah itu. Di kamarmu ada begitu banyak obyek. Jika engkau membawa satu lampu ke dalam kegelapan ruangan, semua obyek akan disinari. Lampu memancarkan cahaya pada setiap obyek sehingga engkau dapat melihat mereka. Sekarang tinggallah dengan satu obyek; biarkanlah hanya ada satu objek. Lampunya sama, tetapi sekarang hanya satu objek yang diterangi cahayanya. Sekarang hapuslah obyek itu juga: sekarang cahaya tersisa tanpa obyek apapun.

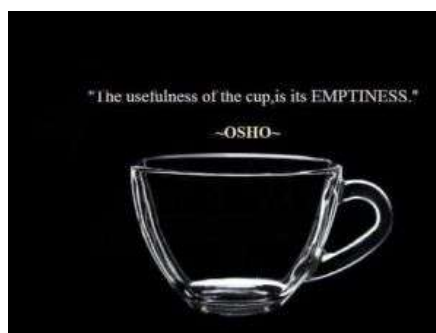
You have a lamp and the lamp's light falls on many objects. Visualize it. In your room there are many, many objects. If you bring one lamp into the darkness of the room, all the objects are lighted. The lamp radiates light on every object so that you can see them. Now remain with an object; let there be one object. The lamp is the same, but now only one object is there in its light. Now remove that object also: now light remains without any object.



Hal yang sama terjadi dengan kesadaranmu. Engkau adalah api, cahaya; seluruh dunia adalah obyekmu. Engkau meninggalkan seluruh dunia, dan engkau memilih salah satu obyek untuk konsentrasimu. Apimu tetap sama, tapi sekarang sudah tidak terisi oleh banyak-obyek, ia terisi hanya oleh satu. Lalu jatuhkanlah obyek itu juga. Tiba-tiba hanya ada cahaya – kesadaran. Ia tidak jatuh/menerangi apa pun. Buddha menyebutnya NIRVANA; Mahavir menyebutnya Kaivalya – kesendirian yang total. Upanishad menyebutnya pengalaman Brahman, atau atman. Shiva mengatakan bahwa jika engkau dapat melakukan teknik tunggal ini, engkau akan menyadari yang Tertinggi.

The same happens with your consciousness. You are a flame, a light; the whole world is your object. You leave the whole world, and you choose one object for your concentration. Your flame remains the same, but now it is not occupied with multi-objects, it is occupied with only one. And then drop that object also. Suddenly there is simply light – consciousness. It is not falling on anything. This Buddha has called NIRVANA; this Mahavir has called KAIVALYA – the total aloneness. The Upanishads have called it the experience of the BRAHMAN, or the ATMAN. Shiva says that if you can do this single technique, you will realize the supreme.

Osho. Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 15. Toward The Untouched Inner Reality



Iklan

Bagikan ini:



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Osho, Vigyana Bhairava Tantra/Tantra Bhairawa](#) dan tag [bhairava](#), [bhairavi](#), [empty](#), [kekosongan](#), [kriya yoga indonesia](#), [Osho](#), [shakti](#), [shiva](#), [the book of secret](#), [vigyana bhairava tantra](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.